Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE

OPEN ACCESS

doi.org/10.51891/rease.v12i11.32422

FATORES DE RISCO E ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL EM ENFERMEIROS E ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM

RISK FACTORS AND PREVENTION AND MENTAL HEALTH PROMOTION STRATEGIES IN NURSES AND NURSING STUDENTS

Rodolfo José Vitor[1]
Kelly Pereira de Sousa[2]
Luany Cardozo da Costa[3]

RESUMO: **Introdução:** A saúde mental é um aspecto essencial da qualidade de vida e do desempenho acadêmico e profissional de estudantes e profissionais de enfermagem em que muitas vezes pela exaustão da complexidade de se trabalhar com o fator saúde, estes futuros e atuais profissionais , são acometidos por fatores de risco relacionados ao adoecimento psíquico. **Objetivo:** Compreender os fatores que influenciam a saúde mental de acadêmicos e profissionais de enfermagem. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de caráter descritivo, com abordagem qualitativa, desenvolvida por meio de uma revisão narrativa da literatura, realizada a partir de buscas nas bases de dados SciELO, BVS, LILACS e PubMed. **Resultados:** os estudos evidenciaram que o estresse ocupacional, a sobrecarga de trabalho, as exigências acadêmicas e profissionais, as condições inadequadas de trabalho e a falta de suporte institucional estão associados a problemas de saúde mental. Entre os principais impactos, destacaram-se ansiedade, estresse ocupacional, exaustão emocional, fadiga mental, desmotivação e risco de Burnout. **Conclusão:** o fortalecimento do suporte institucional, a melhoria das condições de trabalho, a valorização profissional, o autocuidado e o equilíbrio entre vida pessoal e profissional são estratégias relevantes para a prevenção do adoecimento psíquico e a promoção da saúde mental na enfermagem.

Palavras-chave: Saúde mental. Enfermagem. Burnout. Estresse ocupacional. Acadêmicos de enfermagem. Promoção da saúde.

ABSTRACT: **Introduction:** Mental health is an essential aspect of quality of life and of the academic and professional performance of nursing students and professionals. Often, due to the exhaustion stemming from the complexities of working in healthcare, these current and future professionals are exposed to risk factors associated with mental health issues. **Objective:** To understand the factors influencing the mental health of nursing students and professionals. **Methodology:** This is a descriptive study with a qualitative approach, developed through a narrative literature review, based on searches in the SciELO, BVS, LILACS, and PubMed databases. **Results:** Studies showed that occupational stress, workload, academic and professional demands, inadequate working conditions, and a lack of institutional support are associated with mental health problems. Key impacts identified included anxiety, occupational stress, emotional exhaustion, mental fatigue, lack of motivation, and the risk of burnout. **Conclusion:** Strengthening institutional support, improving working conditions, valuing the profession, practicing self-care, and maintaining a work-life balance are relevant strategies for preventing mental health issues and promoting mental health in nursing.

Keywords: Mental health. Nursing. Burnout. Occupational stress. Nursing students. Health promotion.

[1]Orientador. Graduado em enfermagem, especialidade obstetríciapela Universidade Católica de Goiás- PUC-GO, Mestre em Saúde, meio ambiente e sociedade pela PUC - GO.
[2]Graduando em enfermagem pelo Instituto de Educação Superior de Brasília (IESB).
[3]Graduando em enfermagem pelo Instituto de Educação Superior de Brasília (IESB).

INTRODUÇÃO

A saúde mental tem sido reconhecida como um elemento fundamental para a qualidade de vida e para o desempenho acadêmico e profissional, especialmente entre estudantes e profissionais da área da saúde. É essencial analisar os fatores que contribuem para o sofrimento psíquico e para o adoecimento mental, visando à implementação de estratégias de promoção da saúde e prevenção de agravos (Silva et al., 2021).

Durante a graduação em Enfermagem, os estudantes enfrentam diversos fatores estressores, como elevada carga horária, atividades teóricas e práticas, contato com o sofrimento humano e insegurança diante do futuro profissional. Essas situações podem favorecer o desenvolvimento de ansiedade, estresse e outros transtornos psicológicos, comprometendo a formação acadêmica e a qualidade de vida dos discentes (Silva et al., 2021).

Após a inserção no mercado de trabalho, os desafios tornam-se ainda mais evidentes. Os profissionais de enfermagem convivem com jornadas prolongadas, elevada demanda assistencial, déficit de recursos humanos, pressão organizacional e responsabilidade constante na assistência ao paciente. Esses fatores estão diretamente relacionados ao desgaste físico e emocional, favorecendo o adoecimento ocupacional (Rodrigues et al., 2024).

Entre os principais agravos relacionados ao trabalho destaca-se a Síndrome de Burnout, caracterizada pela exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização profissional. Evidências apontam que a sobrecarga de trabalho, múltiplos vínculos empregatícios, falta de apoio organizacional e elevadas demandas psicológicas constituem importantes fatores associados ao desenvolvimento dessa síndrome entre profissionais de enfermagem (Gontijo et al., 2024; Rodrigues et al., 2024). A realização deste estudo justifica-se pela crescente preocupação com a saúde mental dos estudantes e profissionais de enfermagem, considerando os impactos do adoecimento psíquico sobre a qualidade de vida, o desempenho acadêmico, a atuação profissional e a segurança da assistência prestada aos pacientes. A enfermagem é reconhecida como uma das categorias profissionais mais vulneráveis ao sofrimento mental, em decorrência da sobrecarga de trabalho, das longas jornadas, da elevada responsabilidade assistencial e do contato contínuo com o sofrimento humano (Rodrigues et al., 2024).

Além dos desafios encontrados no exercício profissional, os estudantes de enfermagem também estão expostos a fatores que podem comprometer sua saúde mental, como a elevada carga horária, as atividades práticas, o contato precoce com pacientes, o sofrimento humano e

as incertezas relacionadas ao futuro profissional (Silva et al., 2021). Após a inserção no mercado de trabalho, esses fatores são potencializados pelas condições laborais, favorecendo o desenvolvimento do estresse ocupacional e da Síndrome de Burnout (Gontijo et al., 2024; Rodrigues et al., 2024).

Diante desse contexto, é fundamental analisar a saúde mental na enfermagem, identificando os fatores associados ao adoecimento psíquico e propondo estratégias voltadas à promoção da saúde mental, à prevenção da Síndrome de Burnout e ao fortalecimento das políticas institucionais de apoio aos acadêmicos e profissionais de enfermagem. Espera-se que os resultados desta pesquisa contribuam para a construção de ambientes acadêmicos e laborais mais saudáveis, favorecendo a qualidade de vida dos profissionais e a segurança da assistência prestada à população.

Nesse sentido, o presente estudo busca responder à seguinte questão: Como o estresse ocupacional e as condições de trabalho e formação influenciam a saúde mental de estudantes e profissionais de enfermagem?

O objetivo geral deste estudo é compreender os fatores que influenciam a saúde mental dos acadêmicos e profissionais de enfermagem, com enfoque nos fatores de risco relacionados ao adoecimento psíquico e à Síndrome de Burnout, bem como nas estratégias de prevenção e promoção da saúde mental descritas na literatura científica.

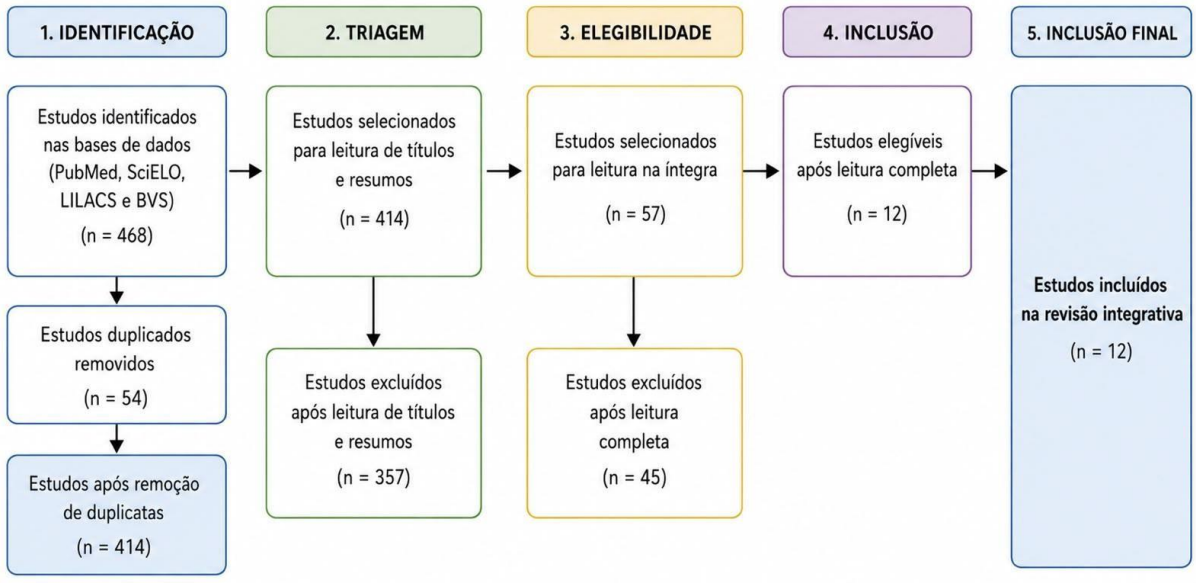
METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de caráter descritivo, com abordagem qualitativa, desenvolvida por meio de uma revisão narrativa da literatura. Esse tipo de estudo permite a síntese de conhecimentos já publicados, possibilitando a análise crítica e interpretativa do estado da arte sobre determinada temática, com base em produções científicas disponíveis na literatura (Higgins et al., 2022). A pesquisa será realizada por meio de buscas eletrônicas em bases de dados reconhecidas na área da saúde, como Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e PubMed. Essas bases são amplamente utilizadas em revisões científicas por reunirem produções indexadas e revisadas por pares, garantindo maior confiabilidade às evidências encontradas (DeCS/MeSH, 2024). Para a estratégia de busca, foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “saúde mental”, “enfermagem”, “burnout”, “estresse ocupacional”, “acadêmicos de enfermagem” e “promoção da saúde”,

combinados pelos operadores booleanos AND e OR, conforme orientações para estruturação de estratégias de busca em revisões da literatura científica (Page et al., 2021). Como critérios de inclusão, foram considerados artigos científicos completos, disponíveis na íntegra, publicados nos idiomas português, inglês ou espanhol, no período de 2020 a 2026, que abordem a saúde mental de enfermeiros e acadêmicos de enfermagem, com enfoque nos fatores de risco, prevenção de agravos psicológicos e estratégias de promoção da saúde mental. Foram excluídos artigos duplicados, estudos fora do período estabelecido, editoriais, cartas ao editor, teses, dissertações, trabalhos de conclusão de curso, resumos de eventos científicos, artigos de opinião e publicações que não abordem diretamente o tema proposto.

Após a seleção dos estudos, Os dados identificados foram organizados, permitindo a visualização, comparação e interpretação dos principais achados dos estudos selecionados. Por fim, foi realizada uma síntese narrativa dos resultados, possibilitando a discussão crítica das evidências encontradas na literatura. (Figura 1).

Figura 1: Tratamento de dados



Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

Fonte: Adaptado do fluxograma Prisma (2020)

Os estudos selecionados foram analisados com foco na identificação dos principais fatores associados ao adoecimento mental de estudantes e profissionais de enfermagem, especialmente aqueles relacionados ao estresse ocupacional, à sobrecarga de trabalho e às

condições do ambiente acadêmico e laboral. A partir dessa análise, buscou-se compreender as repercussões dessas condições na saúde mental dessa população, com ênfase no desenvolvimento da Síndrome de Burnout e outros agravos psicológicos. Em seguida, foi realizada a interpretação crítica dos achados da literatura, permitindo uma compreensão mais aprofundada dos fatores de risco e proteção relacionados à saúde mental dos acadêmicos e profissionais de enfermagem. Por fim, foi elaborada uma síntese narrativa dos resultados, organizada de forma a responder à questão norteadora do estudo e a evidenciar estratégias de promoção da saúde mental e prevenção do adoecimento psíquico nesse contexto.

RESULTADOS

Os estudos analisados relacionaram o adoecimento mental de estudantes e profissionais de enfermagem ao estresse ocupacional, à sobrecarga de trabalho, às exigências acadêmicas e profissionais e às condições dos ambientes de formação e trabalho. Silva et al. (2021) destacam os fatores estressores presentes durante a graduação, enquanto Gontijo et al. (2024) e Rodrigues et al. (2024) abordam os fatores relacionados ao ambiente profissional.

Entre os impactos descritos na literatura, destacam-se a exaustão emocional, a ansiedade, o estresse ocupacional, a fadiga mental, a desmotivação e o risco de desenvolvimento da Síndrome de Burnout. Santos et al. (2022) e Souza et al. (2023) apresentam aspectos relacionados ao sofrimento psicológico e ao adoecimento ocupacional, enquanto Silva et al. (2021) aborda os fatores associados à ansiedade entre acadêmicos de enfermagem.

A sobrecarga de trabalho e a elevada demanda assistencial foram identificadas como fatores relacionados ao desgaste emocional dos profissionais de enfermagem. Segundo Rodrigues et al. (2024), as condições de trabalho estão relacionadas ao adoecimento ocupacional. Gontijo et al. (2024) também destaca a importância das condições laborais e do suporte institucional para a saúde mental dos profissionais.

Outro fator identificado foi o excesso de dedicação ao trabalho, relacionado ao aumento dos níveis de ansiedade e estresse. Barbosa et al. (2024) relacionam o excesso de dedicação profissional ao sofrimento psicológico. Nesse contexto, o equilíbrio entre as demandas profissionais e a vida pessoal apresenta-se como importante fator de proteção à saúde mental.

Oliveira et al. (2021) apontam que a pressão assistencial pode contribuir para o aumento do estresse e da insegurança profissional. Em contrapartida, ambientes de trabalho organizados e seguros podem favorecer a qualidade da assistência e o bem-estar dos profissionais.

Em relação às estratégias de prevenção e promoção da saúde mental, foram identificadas ações como o fortalecimento do suporte institucional, a melhoria das condições de trabalho, o incentivo ao autocuidado, a valorização profissional e a implementação de estratégias de prevenção do adoecimento psíquico. Gontijo et al. (2024) destacam a importância das condições laborais, enquanto Santos et al. (2022) e Souza et al. (2023) abordam aspectos relacionados ao suporte institucional e à prevenção do adoecimento.

Dessa forma, os resultados indicam que a saúde mental dos estudantes e profissionais de enfermagem é influenciada por fatores organizacionais, emocionais e estruturais. Esses achados reforçam a necessidade de ações institucionais voltadas à prevenção do adoecimento e à promoção de ambientes acadêmicos e profissionais mais saudáveis (Gontijo et al., 2024; Rodrigues et al., 2024; Silva et al., 2021).

Quadro 1 – Conclusões dos estudos incluídos na revisão

AUTOR E ANO	FATORES IDENTIFICADOS	IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL	CONCLUSÕES
Oliveira et al. (2021)	Pressão assistencial e erros clínicos.	Aumento do estresse e insegurança profissional.	Ambientes seguros reduzem erros e melhoram qualidade do cuidado.
Santos et al. (2022)	Falta de suporte institucional.	Esgotamento emocional e desmotivação.	Suporte institucional fortalece saúde mental dos profissionais.
Souza et al. (2023)	Estresse ocupacional persistente.	Burnout, fadiga mental e sofrimento psicológico.	Estratégias de prevenção reduzem impactos do adoecimento.
Barbosa et al. (2024)	Workholism e excesso de dedicação ao trabalho.	Ansiedade, estresse e risco de Burnout.	Equilíbrio entre trabalho e descanso melhora a saúde mental.
Gontijo et al. (2024)	Condições inadequadas de trabalho.	Estresse ocupacional e desgaste psicológico.	Melhoria das condições laborais reduz sofrimento mental.
Rodrigues et al. (2024)	Sobrecarga de trabalho e alta demanda assistencial.	Exaustão emocional e burnout em profissionais de enfermagem.	Organização do cuidado reduz sobrecarga e melhora a assistência.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2026.

Os estudos apresentados no Quadro 1 evidenciam que os principais fatores associados ao adoecimento mental de estudantes e profissionais de enfermagem estão relacionados ao estresse ocupacional, à sobrecarga de trabalho, às condições inadequadas do ambiente laboral e à elevada demanda emocional presente na profissão. Oliveira et al. (2021), Santos et al. (2022) e Souza et al. (2023) abordam diferentes fatores relacionados ao ambiente profissional, enquanto Barbosa et al. (2024), Gontijo et al. (2024) e Rodrigues et al. (2024) destacam aspectos associados às condições de trabalho e ao desgaste emocional.

Em relação aos impactos na saúde mental, os estudos identificaram ansiedade, estresse, exaustão emocional, fadiga mental, desmotivação e risco de desenvolvimento da Síndrome de Burnout. Santos et al. (2022) destacam o esgotamento emocional e a desmotivação, enquanto Barbosa et al. (2024) relacionam o excesso de dedicação ao trabalho aos sintomas de ansiedade e estresse.

Quanto às estratégias de prevenção, os estudos apontam a importância da melhoria das condições de trabalho, do fortalecimento do suporte institucional, do equilíbrio entre trabalho e descanso e da implementação de ações de prevenção do adoecimento psicológico. Segundo Santos et al. (2022), o suporte institucional é importante para a saúde mental dos profissionais. Souza et al. (2023) também aborda a importância de estratégias preventivas, enquanto Gontijo et al. (2024) destaca a melhoria das condições laborais.

Dessa maneira, os achados reforçam a importância de medidas institucionais e profissionais destinadas à promoção da saúde mental e à redução dos fatores de risco presentes no ambiente de trabalho da enfermagem. Oliveira et al. (2021), Gontijo et al. (2024) e Rodrigues et al. (2024) apresentam resultados relacionados à importância de ambientes laborais mais organizados, seguros e adequados para a prevenção do adoecimento mental.

Quadro 2 - Caracterização dos resultados dos estudos revisados

Autor e Ano	Principais Resultados	Conclusão do Estudo
Oliveira et al. (2021)	Apontou que a pressão assistencial aumenta o risco de erros e estresse ocupacional.	Ambientes organizados contribuem para maior segurança e bem-estar.
Santos et al. (2022)	Demonstrou ausência de suporte emocional e institucional adequado.	O suporte institucional é fundamental para prevenção do Burnout.

Souza et al. (2023)	Identificou estresse ocupacional contínuo como fator de adoecimento.	Estratégias de prevenção são essenciais para reduzir impactos psicológicos.
Barbosa et al. (2024)	Associou o excesso de dedicação ao trabalho com aumento de ansiedade e estresse.	O equilíbrio entre vida profissional e pessoal é fator protetor da saúde mental.
Gontijo et al. (2024)	Identificou condições de trabalho inadequadas e falta de suporte institucional.	Melhorias organizacionais são essenciais para reduzir o adoecimento psíquico.
Rodrigues et al. (2024)	Evidenciou elevada prevalência de exaustão emocional e sobrecarga entre profissionais de enfermagem.	O ambiente de trabalho impacta diretamente na saúde mental e no risco de Burnout.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2026.

Os achados sintetizados no Quadro 2 evidenciam que o adoecimento mental entre estudantes e profissionais de enfermagem está fortemente relacionado a fatores organizacionais, emocionais e estruturais do ambiente de trabalho e formação. Observa-se que a sobrecarga de atividades, as condições inadequadas de trabalho e a ausência de suporte institucional estão diretamente associadas ao aumento dos níveis de estresse, ansiedade e exaustão emocional, contribuindo significativamente para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout (Rodrigues et al., 2024; Gontijo et al., 2024). Além disso, os estudos apontam que o excesso de dedicação ao trabalho e a dificuldade em equilibrar vida pessoal e profissional agravam o sofrimento psíquico, enquanto ambientes organizados, com melhor suporte institucional e valorização profissional, atuam como fatores protetores da saúde mental (Barbosa et al., 2024; Santos et al., 2022). Dessa forma, os resultados reforçam a necessidade de estratégias institucionais voltadas à prevenção do adoecimento psíquico e à promoção da saúde mental no contexto da enfermagem (Souza et al., 2023).

CONCLUSÃO

Este estudo permitiu compreender, a partir da literatura analisada, que a saúde mental de estudantes e profissionais de enfermagem é influenciada por diversos fatores presentes no cotidiano acadêmico e profissional. Entre os principais fatores identificados estão o estresse ocupacional, a sobrecarga de trabalho, as exigências emocionais da profissão e as condições do ambiente de formação e trabalho.

Os estudos analisados também evidenciaram a relação entre a falta de suporte

institucional, a sobrecarga de atividades, o excesso de dedicação ao trabalho e o desenvolvimento de sofrimento psíquico, incluindo ansiedade, exaustão emocional, estresse e Síndrome de Burnout.

Em contrapartida, melhores condições de trabalho, suporte institucional, valorização profissional, equilíbrio entre vida pessoal e profissional e ações de prevenção podem contribuir para a proteção da saúde mental e para a melhoria da qualidade de vida dos profissionais de enfermagem.

Dessa forma, cuidar da saúde mental na enfermagem constitui uma responsabilidade individual, institucional e coletiva. Torna-se fundamental desenvolver estratégias de prevenção e promoção da saúde que considerem as condições vivenciadas por estudantes e profissionais.

Conclui-se que o fortalecimento das políticas institucionais de apoio, a melhoria das condições de trabalho e a valorização dos profissionais são medidas importantes para a prevenção do adoecimento psíquico e para a construção de ambientes acadêmicos e profissionais mais saudáveis.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, et al. Burnout e workaholism em profissionais de enfermagem: fatores associados e repercussões na saúde mental. Revista Latino-Americana de Enfermagem, 2024. Disponível em: https://www.scielo.br. Acesso em: 01 jul. 2026.

DECS/MeSH. Descritores em Ciências da Saúde. BIREME/OPAS/OMS, 2024. Disponível em: https://decs.bvsalud.org. Acesso em: 01 jul. 2026.

GONTIJO, et al. Condições de trabalho e adoecimento mental em profissionais de enfermagem. Brazilian Journal of Health Review, 2024. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br. Acesso em: 01 jul. 2026.

HIGGINS, J. P. T. et al. *Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions*. Version 6.3. Cochrane, 2022. Disponível em: https://training.cochrane.org. Acesso em: 01 jul. 2026.

OLIVEIRA, et al. Estresse ocupacional em profissionais de enfermagem: fatores associados e impactos na assistência. 2021. Disponível em: https://www.scielo.br. Acesso em: 01 jul. 2026.

PAGE, M. J. et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ, 2021. DOI: 10.1136/bmj.n71. Disponível em: https://www.bmj.com. Acesso em: 01 jul. 2026.

RODRIGUES, et al. Sobrecarga de trabalho e Burnout em profissionais de enfermagem. Revista Brasileira de Promoção da Saúde, 2024. Disponível em: https://periodicos.unifor.br. Acesso em: 01 jul. 2026.

SANTOS, et al. Suporte institucional e saúde mental em enfermagem. Enfermagem em Foco, 2022. Disponível em: https://revista.cofen.gov.br. Acesso em: 01 jul. 2026.

SILVA, Andreza Ohana de Sousa et al. Fatores intervenientes ao transtorno de ansiedade em acadêmicos de enfermagem. Brazilian Journal of Development, Curitiba, v. 7, n. 5, p. 51962-51981, 2021. DOI: 10.34117/bjdv.v7i5.3030

SOUZA, et al. Estratégias de prevenção do estresse ocupacional em enfermagem. Saber Científico em Enfermagem, 2023. Disponível em: https://sabercientifico.com.br. Acesso em: 01 jul. 2026.